

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00
1	水	休館日		
2	木	休館日		
3	金	休館日		
4	土	リセットヨガ 9:30~10:35 リフレッシュヨガ 10:55~12:00	団体貸出	団体貸出
5	日	団体貸出	団体貸出	団体貸出

令和6年度 1月 ※11月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
6	月	イベント使用			団体貸出		
7	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15		ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出	
8	水	シニアらくらく体操 9:30~10:30	リラックスヨガ 10:50~12:00	団体貸出		やさしいジャイロキネシス® 18:30~19:20	
9	木	アンチエイジング 9:45~10:45	太極拳(午前) 11:00~12:30	初めてのフラダンス 13:30~14:45	太極拳(午後) 15:00~16:30	女性限定シニアヨガ 18:00~19:00	ジャズ体操 19:15~20:15
10	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
11	土	リセットヨガ 9:30~10:35 リフレッシュヨガ 10:55~12:00		幼児体操 13:30~14:15	小学生体操低学年 14:25~15:25 小学生体操高学年 15:30~16:30	団体貸出	
12	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 1月 ※11月11日~予約可

		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00			
13	月	団体貸出		団体貸出			
14	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15	ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出		
15	水	シニアらくらく体操 9:30~10:30	リラックスヨガ 10:50~12:00	団体貸出			
16	木	アンチエイジング 9:45~10:45	太極拳(午前) 11:00~12:30	初めてのフラダンス 13:30~14:45	太極拳(午後) 15:00~16:30	女性限定シニアヨガ 18:00~19:00	ジャズ体操 19:15~20:15
17	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出			
18	土	リセットヨガ 9:30~10:35 リフレッシュヨガ 10:55~12:00		幼児体操 13:30~14:15	小学生体操低学年 14:25~15:25 小学生体操高学年 15:30~16:30	団体貸出	
19	日	団体貸出		団体貸出			

令和6年度 1月 ※11月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
20	月	団体貸出		はじめての パレエクササイズ 13:30~14:30		団体貸出	
21	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15		ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出	
22	水	シニアらくらく体操 9:30~10:30	リラックスヨガ 10:50~12:00	団体貸出		やさしいジャイロキネシス® 18:30~19:20	
23	木	アンチエイジング 9:45~10:45	太極拳(午前) 11:00~12:30	初めてのフラダンス 13:30~14:45	太極拳(午後) 15:00~16:30	女性限定シニアヨガ 18:00~19:00	ジャズ体操 19:15~20:15
24	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	
25	土	リセットヨガ 9:30~10:35 リフレッシュヨガ 10:55~12:00		幼児体操 13:30~14:15	小学生体操低学年 14:25~15:25 小学生体操高学年 15:30~16:30	団体貸出	
26	日	団体貸出		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 1月 ※11月11日~予約可

		午前 9:00~12:00		午後 13:00~17:00		夜間 18:00~21:00	
27	月	団体貸出		はじめての パレエクササイズ 13:30~14:30		団体貸出	
28	火	体質改善 9:30~10:30	健康気功 11:00~12:15		ジュニア 少林寺拳法体験教室 16:00~17:30	団体貸出	
29	水	シニアらくらく体操 9:30~10:30	リラックスヨガ 10:50~12:00	団体貸出		団体貸出	
30	木	アンチエイジング 9:45~10:45	太極拳(午前) 11:00~12:30	初めてのフラダンス 13:30~14:45	太極拳(午後) 15:00~16:30	女性限定シニアヨガ 18:00~19:00	ジャズ体操 19:15~20:15
31	金	ジェンヌヨガティス 9:30~10:40		団体貸出		団体貸出	

令和6年度 1月 ※11月11日~予約可